

# GENIESSEN IN BADEN



## Deckelelupfer Ein Gedicht im Frühling

Lamm in Kräuterkruste



Christian Mamber,  
„Engel“, Sasbachwalden

**Das braucht's:**  
für sechs Personen: 140 g Lammfilet, je 1 Bund Basilikum, Kerbel, Estragon, Blatt-petersilie fein geschnitten, je 1 Bund Thymian und Rosmarin fein gehackt, 2 Bund Bärlauch fein geschnitten, 2 Esslöffel Dijon Senf, 250 g weiche Butter, 10 g Boursin Frischkäse, 8 EL Panierbrot, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz, 2 Zehen Knoblauch, 1,5 kg Kartoffeln, vorwiegend mehlig kochend  
**So geht's:**  
Kruste: Butter, Senf, Panierbrot, Olivenöl, Frischkäse, Basilikum, Kerbel, Estragon, Petersilie, Thymian und Rosmarin vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Stampfkartoffeln:** Geschälte Kartoffeln in gesalzenem Wasser weichkochen und abschütten. Butter und Olivenöl zugeben, verstampfen und warmstellen. Kurz vor dem Anrichten den Bärlauch zugeben und mit Salz nachwürzen.  
**Lammfilet:** Filet salzen und pfeffern und in Olivenöl anbraten, in die Pfanne 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Rosmarin und Thymian zugeben. Die Filets mit Senf bestreichen, die Kruste darauf verteilen und im Backofen bei 120 °C ca. 6 bis 8 Minuten garen. Aus dem Backofen nehmen, den Ofen auf Oberhitze schalten und die Kruste leicht anbräunen. Die Filets dann auf den Stampfkartoffeln anrichten und mit Bratensaft umgießen.

# Lammbraten hat zu Ostern Tradition

Es kann viel mehr: Das zeigt nicht nur die mediterrane Küche

Was wäre die mediterrane Küche ohne Lammfleisch? Dort hat es ebenso einen festen und äußerst schmackhaften Stammplatz wie in der arabischen oder indischen Küche. In deutschen Kochtöpfen landet Lamm allerdings nur selten – außer an Ostern, denn da hat auch hierzulande das zarte Fleisch Tradition.  
Dabei ist Lammfleisch nicht nur sehr lecker, sondern auch gesund: Es enthält wichtige Eiweißbausteine, Kalium, Magnesium, Eisen und Zink sowie die

Vitamine B1 und B2. Doch leider verwechseln nur allzu viele Menschen Lamm- mit Hammelfleisch. Doch im Gegensatz zu Hammelfleisch, das tief rot und das Fett oft gelblich ist, hat Lammfleisch einen sehr zarten Geschmack. Klassisch werden Lammfilet, Lammkotelett und Lammshulter oder -hüfte bei uns zubereitet.  
Lamm verträgt sich ausgesprochen gut mit kräftigen Gewürzen und Kräutern. Das zeigt ein Blick in französische, türkische oder auch indische Koch-

bücher. So werden beispielsweise viele der kräftigen indischen Currys mit Lammfleisch zubereitet. Rosmarin und Knoblauch gehören in der mediterranen Küche unausweichlich zu Lammbraten oder Lammkeulen.  
Der größte Teil des Lammfleischs, das bei uns verzehrt wird, kommt übrigens aus Neuseeland. Doch jetzt im Frühjahr, und damit passend zur Osterzeit, gibt es selbstverständlich auch frisches Lammfleisch aus der Region.

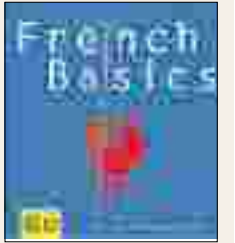


Lammfleisch ist in der Zubereitung vielfältig, stets zart und einfach lecker. Foto: Knorr

## Kulinarische Seiten

Neu auf dem Markt

Als in Deutschland Fische ausschließlich als Stäbchen auf den Tisch kamen, Mehl die Soßen gebunden hat und Gemüse nur in weißer Soße mit einer echten Mehlschwitze



ze serviert wurde, da kochten in Frankreich Boucouse und Co. schon die Haute Cuisine. Die 80er Jahre gehörten dann kulinarisch den Gaumenfreunden aus Frankreich – bis sie von der italienischen, spanischen und den asiatischen Küchen verdrängt wurde. „French Basics“ aus dem GU Verlag nimmt sich der französischen Küche an. Jung, frech und ohne Respekt vor den alten Kochgöttern. Dabei ist eine moderne Küche entstanden, die Kochanfänger nicht mehr das Fürchten lehrt, wie die Rezepte der Altmeister. Verwendet werden typische Produkte wie Crème Fraîche, Dijon Senf oder Fleur de Sel. Die großen Braten finden sich ebenso wie die leckere Fischküche von Atlantik und Mittelmeer. Gerichte aus der Bistrotküche machen Lust darauf, mit seinen Freunden wieder einen Abend am Herd zu verbringen. Alle Zutaten kann man in Deutschland oder im nahen Elsass kaufen. Fehlt nur noch der Rotwein... „French Basics“, GU Verlag, 15 Euro

## Winschlotzer: Weintipp der Woche

### Aus alten Reben



**2007er Durbacher Spätburgunder Rotwein QbA, Premium HS trocken**  
**Rebsorte:** blauer Spätburgunder  
**Ausbau:** im großen Holzfass  
**Struktur:** feinherbe, samtige Struktur, mineralisch, dicht, ausdrucksvoll, stammt aus alten Reben  
**Duft:** nach Waldbeeren und Brombeeren  
**Trinktemperatur:** 16 bis 18°C  
**Passt zu:** Lamm, Wildhase, Nudelgerichten, kaltem Buffet  
**Analyse:** 13,5% vol. Alkohol, 4,7 g/l Säure, 5,2 g/l Restzucker  
**Preis:** 9,40 Euro  
**Zu beziehen bei:** Weingut Schwörer, Grol 8, 77770 Durbach, Telefon 0781/42362, www.weingut-schworerer.de

**Hess**  
TIERE-SPEZIALTIEREN-METZGEREI  
**Gipfelwoche!**  
Schnitzel „Berlusconi“ gefüllt mit Schinken, Käse und Pilzen **9,90**  
Hähnchenbrustchen „Angie“ mit Broccoli-Käse-Kruste **10,80**  
Obama-Steak von der Rinderhüfte, fertig gewürzt **16,50**  
Franz. Ringsalami „Sarkozy“ **1,88**  
Am Mittwochvormittag, von 8.00 – 9.00 Uhr Autogrammwunde mit „Angie“  
77694 KEHL · HAUPTSTR. 165  
TEL. 07851/2053  
www.metzgerei-hess.de

**küche-direkt**  
by Michael Herrmann  
**Einbauküchen Direktvertrieb**  
Oberentersbacher Str. 16 – 18  
77736 Zell a. H.  
© 07835/631057  
Mobil 0171/1733314  
**Musterküchenabverkauf!**  
**Jetzt bares Geld sparen!**  
www.kueche-direkt-zell.de

**Kaffeeautomat defekt?**  
Reparatur von  
**SAECO, JURA, AEG, KRUPS, Bosch u.a.**  
Reparaturlaufzeit 1 - 3 Tage  
Tel. 07643 / 91 400 -17  
**Wagner**  
Hugsgasse 2-4  
79336 Herbolzheim-Broggingen  
die genannten Marken sind geschütztes Eigentum der jeweiligen Firmen  
z. Zt. generalüberh., gebrauchte Kaffeeauf. m. Garantie

**THE OTHER PLACE**  
**LAHR**  
**ROCK & TATTOO BAR**  
**ALTE RHEINSTR. 26**

**Böhringer**  
Elgersweier Industriegebiet  
Carl-Zeiss-Straße 12a  
Telefon 0781/9692996 (Metzgerei)  
Telefon 0781/9692990 (Reisebüro)

**Schweinefilet** 1kg **7,99**  
**Hackfleisch** gemischt 1kg **2,99**  
**Schweinebraten** ohne Knochen, mager 1kg **2,99**  
**Rindersteaks** 100 g **1,78**  
**Schäufele** ohne Knochen 1kg **4,99**  
**Fleischkäse** fein, Zwiebel, Pizza 1kg **4,99**  
Auch zum Selberbacken  
**Krakauer** mit und ohne Kümmel 1kg **4,99**  
**Fleischwurst & Schwarzwurst** im Naturdarm 1kg **4,99**  
**Weißer Bratwurst & Weißwurst** 1kg **4,99**  
**Gefüllte Brust & Lachsschinken** 100 g **0,99**

**OSTERFAHRTEN**  
10. – 13.04.09  
**Dresden € 349,-**  
**Gardasee € 385,-**  
Beide Fahrten inkl. sämtlicher Leistungen.  
Gerne schicken wir Ihnen unseren ausführlichen Reisekatalog zu.

**AMBIENTE**  
**KÜCHEN**  
Robert Maier  
Feinschmecker aufgepasst!  
Nächster Kochkurs in der Ambiente-Kochwerkstatt  
**Freitag 03.04.09**  
**„Deftige Küche aus der Provence“**  
Rust Tullastr. 3 07822-3005670  
www.ambiente-kuechen.com

**Vom Reiterhof**  
**Bio-Hähnchen**  
**Bio-Rindfleisch**  
**Bio-Schweinefleisch**  
**Bio-Kartoffeln, Bio-Gemüse,**  
**Bio-Apfelsaft, Bio-Eier,**  
**Bio-Wurst, Naturkost,**  
**für Sie in unserem Hofladen.**  
Öffnungszeiten: Di. 9 - 12 Uhr,  
Mi. u. Fr. 15 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr  
Reiterhof Ottenheim  
Unterdorfstr. 13 · Telefon 07824/2272  
www.reiterhof.de

**Zander pochiert**  
**Zander gebraten**  
**Gasthaus zum Meff**  
Reservierungen unter  
Tel. 07821/993218  
Lahrgasse 2, Friesenheim

Ihre Dokumente sind Ihr Vermögen – Sichern Sie es!  
Alle Dokumente und Dateien des täglichen Bedarfs vom Aufkleber bis DIN A0 Überformat.  
Rufen Sie gleich an: 0781/96916261  
■ Scannen ■ CD-Rom  
■ Verschlagwortung ■ Online-Zugriff  
■ Digitale Archivierung  
**digital archiv service**  
In der Spöck 8 | 77656 Offenburg | info@digital-archiv-service.de

**DER GULLER**  
Die Sonntagszeitung der Ortenau  
**Impressum**  
Herausgeber: Wolfgang L. Obleser  
Verlag: STADTANZEIGER Verlags GmbH + Co. KG, Scheffelstraße 21, 77654 Offenburg, Postfach 2370, 77613 Offenburg.  
Geschäftsführender Gesellschafter: Werner Aschl.  
Redaktionsleiter: Rembert Graf Kerssenbrock (rek) Stellvertreter: Norbert Rößler (rö). Verantwortliche Redakteurin: Christina Großheim (gro).  
Anzeigenleiter: Klaus Pusch, Stellvertreter: Nicolas Hartung, Anzeigenberatung Offenburg: Nicolas Hartung, Eduard Manz, Ursula Schandl, Rüdiger Stadel, Achern/Kehl: Marliese Vogt, Jörg Frei, Brunhilde Lentz, Lahrbach/Schwarzwald: Fred Neye, Holger Kienzle, Michael Leutner, Brigitte Schmäzle, Immobilien- und Stellenanzeigen: Rolf Wickersheimer.  
Beilagenverkauf: Edeltraud Disch, Kirsten Icker, Disposition: Christine Ruf.  
Vertriebsleiter: Manfred Giesler.  
Leserreisen: Isabel Obleser.  
Satzherstellung: dtp- und mediaservice GmbH, Offenburg  
Druck: Reiff Zeitungsdruck, Offenburg  
Druckauflage: 181.400 Exemplare.  
Verteilte Auflage: 179.589 Exemplare.  
Gedruckt auf Recycling-Papier.  
Wir sind Mitglied

**Lust auf Asien-Küche?**  
– Original Import –  
Lebensmittel, Frischgemüse u. a.  
**Golden Thai Asia Shop**  
Römerstr. 25 · Kehl-Goldschauer  
Tel./Fax 07854/18706

Werbung auf den ● genau

**„Von Courbet bis Picasso“**  
Kunstwerke aus dem Pushkin Museum Moskau Kunstreise nach Martigny mit Übernachtung in Montreux, Sa., 5. Sept. – So., 6. Sept. 2009, inkl. Übernachtung mit Abendessen und Frühstück im 4\* Hotel Eurotel Riviera am Genfer See, Busfahrt im 4\* Bus, Vortrag und Eintritt in die Ausstellung.  
**Preis p. P. im DZ 179,- € EZ-Zuschlag 22,- €**  
**STAZ**  
**Leser-Reisen**  
77652 Offenburg · Steinstraße 28  
Tel. 0781/9340-401 · Fax 9340-152  
info@staz-leserreisen.de  
www.staz-leserreisen.de